

Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft
Band 188



Pfeffer & Alfermann (Hrsg.)

Menschen in Bewegung Sportpsychologie zwischen Tradition und Zukunft



41. Jahrestagung
der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp)
vom 21.-23. Mai 2009 in Leipzig

Czwalina

„... und irgendwann macht Sport einfach Spaß“ – Sportbezogene Motive und Erwartungen als Basis differenziell angelegter Sportprogramme

Gorden Sudeck, Katrin Lehnert, Carmen Amacker-Müller & Achim Conzelmann
Universität Bern, CH

Schlüsselwörter: Intervention, Sportförderung, Motivation, Wohlbefinden

Einleitung

Für die Aufrechterhaltung eines regelmäßigen Sportengagements wird angenommen, dass gesundheitliche Beweggründe wenig langfristiges Bindungspotenzial aufweisen, sondern dass das Sporttreiben auch irgendwann „Spaß“ machen muss. Für die Ausdifferenzierung der Zielgruppe des Freizeit- und Gesundheitssport wird jedoch selten die gesamte Anreizstruktur sportlicher Aktivitäten respektive auf Personenseite die Intentionalität des sportlichen Handelns in den Blick genommen, sondern überwiegend auf gesundheitliche Aspekte fokussiert oder auf Unterscheidungen nach Alter oder Geschlecht Wert gelegt. Im Rahmen des Forschungsprojekts „Welcher Sport für wen?“ wird versucht, Menschen in der zweiten Lebenshälfte auf Basis ihrer individuellen Voraussetzungen zu differenzieren und an den herausgearbeiteten „Sporttypen“ orientierte Sportangebote zu konzipieren. Mit diesen differenziell angelegten Sportprogrammen wird eine hohe Passung zwischen personalen Voraussetzungen und Sportangebot angestrebt, um dadurch den Einfluss auf das aktuelle und habituelle Wohlbefinden sowie ein langfristiges Sportengagement zu optimieren.

Methode

Zur Entwicklung von differenziellen Sportangeboten wurden die drei Schritte Diagnostik, Segmentierung und Matching vollzogen. Ausgangspunkt war ein ca. 75-minütiges Assessment, das ein Leitfadeninterview (Erfassung aktueller Sportaktivität, Sportstadium und Sportaktivitäten im Lebensverlauf [SpIL]), eine computergestützte Befragung sportbezogener Motive und Erwartungen sowie eine motorische Testbatterie umfasste. Zur Ausdifferenzierung der Zielgruppe (*Diagnostik* von „Sporttypen“) wurden 228 TeilnehmerInnen (Alter: $M = 48.2$ Jahre, $SD = 8.1$ Jahre) clusteranalytisch anhand von sechs Motivfaktoren differenziert, um darauf aufbauend unter Berücksichtigung der weiteren Merkmalsbereiche Gruppen zu bilden, die zu fünf unterschiedlichen Sportangeboten eingeladen wurden (*Segmentierung*). Diese Sportprogramme wurden spezifisch auf die Bedürfnisse, Erwartungen und Kompetenzen der jeweiligen Sporttypen abgestimmt (*Matching*).

Ergebnisse und Ausblick

Die diagnostizierten neun Sporttypen (z. B. Gesundheitsorientierte, kontaktfreudige SportlerInnen, erholungssuchende IndividualistInnen) zeigten Zusammenhänge mit weiteren Merkmalen (z. B. aktuelle Sportaktivität, SpIL, motorischer Funktionszustand), so dass diese Informationen weitergehend für die Konzeption der fünf maßgeschneiderten Sportangebote genutzt werden konnten. Unter der Annahme einer optimale(re)n Passung zwischen Person und Sportangebot werden die Programme hinsichtlich ihrer Wohlbefindenseffekte und der Aufrechterhaltung des Sportengagements quasi-experimentell evaluiert.